



陽だまり通信



発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

NO.37

地域支援活動の紹介

下船渡、宮ノ前地域の観音講の歴史は長く、100年以上前から行われています。元々は下船渡の行屋に祀られていた観音様を下船渡公民館新築時に移し、毎月17日にお参りをするという慣わしが受け継がれてきました。

お参りに集まり御詠歌を習い、皆でお茶を飲む。今も17日のお参りには沢山の方々が集まり地域の繋がりが継続されています。今回は、そんな下船渡、宮ノ前地域の皆さんに栄養セミナー、料理教室を体験して頂きました。



旬の食材は、
栄養がありますよ！



絆も深まるわね♪



山椒の香りがご飯を
引き立てるわね！

皆で作るのって…楽しいね～

ポイントは「うまみ調味料」！
塩分も控えられていいわ♪



手際よく美味しく作れたわ



- ★じゃこの山椒ごはん
- ★アスパラの肉巻きつくね
- ★旬野菜のさわやかサラダ



ひき肉を使うことで
ポリウムがでるわ♪



沢山の方々が
出席してくれました！

旬野菜のさわやかサラダ

【材料4人分】 カロリー 122Kcal 塩分 0.6g

キャベツ	1/4 個
うま味調味料	8 ふり
スナップえんどう	8 本
ゆで卵	2 個
A マヨネーズ	大さじ2と1/2
A レモン汁	小さじ1
A 鶏がらスープの素	小さじ1
黒こしょう	お好み



【作り方】

- ① キャベツは1cm幅の千切りにし、ビニール袋に入れる。
うまみ調味料をふりよく揉んで置いておく。 ★POINT
- ② スナップえんどうは筋を取り、2分程ゆで、ななめ半分に切る。
- ③ ボウルにAと①のキャベツを入れてよく混ぜ、スナップえんどうとゆで卵を加え、全体をざっくりと混ぜ合わせる。

栄養と健康【旬の野菜を食べよう!!】

旬の野菜は香りが良く、うま味も豊富で美味しいです。さらに栄養価も高く、経済的です。日本の風土の特色は、四季があることです。季節ごとの食材があり、それを上手に食べることでからだバランスを整えて、健康を保つことができます。「旬」の食材を取り入れて、健康づくりに役立てましょう！



「交通安全ふれあい隊」



生活支援相談員でつくる「愛・EYE・交通安全ふれあい隊」は仮設住宅や災害公営住宅、地域住民の見守りに合わせ、交通安全の啓発活動を続けています。

復興が進み、交通事情が変化する中、住民の皆さんの生活環境にも変化があり、生活の柱である運転免許の返納を決断されたご家庭も少なくないようです。

返納後の移動対策として、高齢者の利便性を高めるタクシーチケット制度（地域公共サービス）なども整備されてきています。



陽だまりでは地域住民の皆さんが安心・安全に暮らせるお手伝いとして大船渡警察署交通課と連携を取り交通安全教室の開催協力もできますので、地域・お仲間でお気軽にお声掛け下さい。



交通安全教室の内容については次のようなものがあります。



1 交通安全講話

交通安全意識の普及と交通事故防止のために、ユーモアを交えて講話します。

2 交通安全機材等の活用



(1) わたりジョーズ君(歩行環境シミュレーター・要予約)

高齢者の交通安全事故の殆どは道路横断中に発生しております。道路横断中の注意事項等を当シミュレーターを活用して、危険なことを安全に体験して頂きます。

(2) クイックアーム(運動神経から年齢を推測する機器・要予約)

運動神経の衰えの自覚が交通事故を防ぐ一歩です。年齢に応じた危険対処の要領を学んでいく上で、自分の身体能力の年齢を把握するために体験する機材です。

(3) 交通安全寸劇(寸劇を通じた交通安全の意識向上・要予約)

交通安全について慣れ親しんで頂くため、時代劇をモチーフにした寸劇です。笑いの中にも交通安全に必要な注意点がちりばめられております。

陽だまりサロン予定



日	曜	場 所
4	水	崎浜地区公民館
6	金	吉浜地区拠点センター
10	火	碁石コミュニティセンター
11	水	鷹生公民館
20	金	下中井公民館
24	火	猪川地区公民館
27	金	綾姫ホール

日	曜	場 所
1	水	崎浜地区公民館
3	金	吉浜地区拠点センター
8	水	鷹生公民館
17	金	下中井公民館
21	火	田代屋敷公民館
24	金	綾姫ホール
28	火	猪川地区公民館

時間：10：00～12：00

猪川地区公民館のみ 13：00 までです。

大船渡市社会福祉協議会

生活支援相談員(陽だまりサポーター)

☎ 0192-47-3233 (Fax 47-3234)

E—アドレス：ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp

